

# **Здоровый образ жизни**

**Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.**

Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.



**Рациональное Питание**



**Закаливание и занятия спортом**

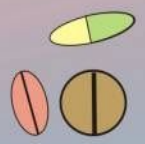


**1. Курение**

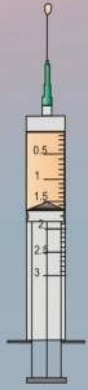


**Искоренение Вредных привычек**

**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**



**Правильный Режим труда и отдыха**



# Здоровый Образ Жизни.

# Что влияет на наше здоровье?

Здоровый  
образ  
жизни



# Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

- Правильное питание
- Закаливание
- Соблюдение режима труда и отдыха
- Психическая и эмоциональная устойчивость
- Личная гигиена
- Оптимальный уровень двигательной активности
- Безопасное поведение дома, на улице, на работе
- Отказ от саморазрушающего поведения
- Здоровое сексуальное поведение

# Формирование здорового образа жизни:

- активный умственный труд;
- приятная работа;
- рациональное питание;
- питание в соответствии с возрастом;
- собственная точка зрения;
- любовь и нежность;
- сон при температуре 17-18 градусов;
- постоянные физические нагрузки;
- периодическое употребление сладостей;
- эмоциональная разрядка.



# Правильное питание

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.



# Закаливание

**Закаливание** – одна из форм укрепления здоровья человека.

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

С гимнастикой дружи,  
Всегда веселым будь,  
И проживешь 100 лет,  
А, может быть, и более.

Микстуры, порошки –  
К здоровью ложный путь.

Природою лечись –  
В саду и чистом поле.



# Вводные процедуры

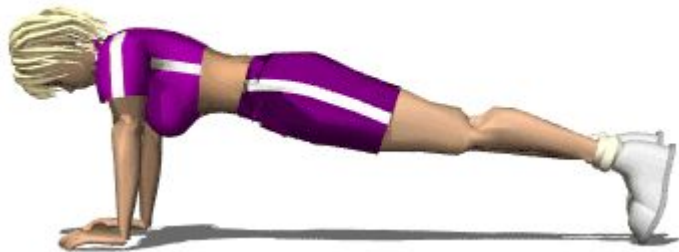
**Много радости приносит купание.**

Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.



# Физическая активность

- Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.



# Отказ от вредных привычек

*Вредные привычки* - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.

## Вредные привычки могут:

- ✓ складываться стихийно
- ✓ быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- ✓ перерасти в устойчивые черты характера
- ✓ Приобретать черты автоматизма
- ✓ быть социально обусловленными

# Памятка родителям

Каждое утро начинать с гигиенической гимнастики, закаливающих процедур: обтирания, обливания, душа.

Игры на свежем воздухе — ежедневно!

По возможности организовать занятия детей в спортивных секциях.

Контролировать систематически домашние задания по физической культуре.

Знать результаты тестирования физической подготовленности ребенка.

Составить и соблюдать режим дня для ребенка.

Научить детей плавать.

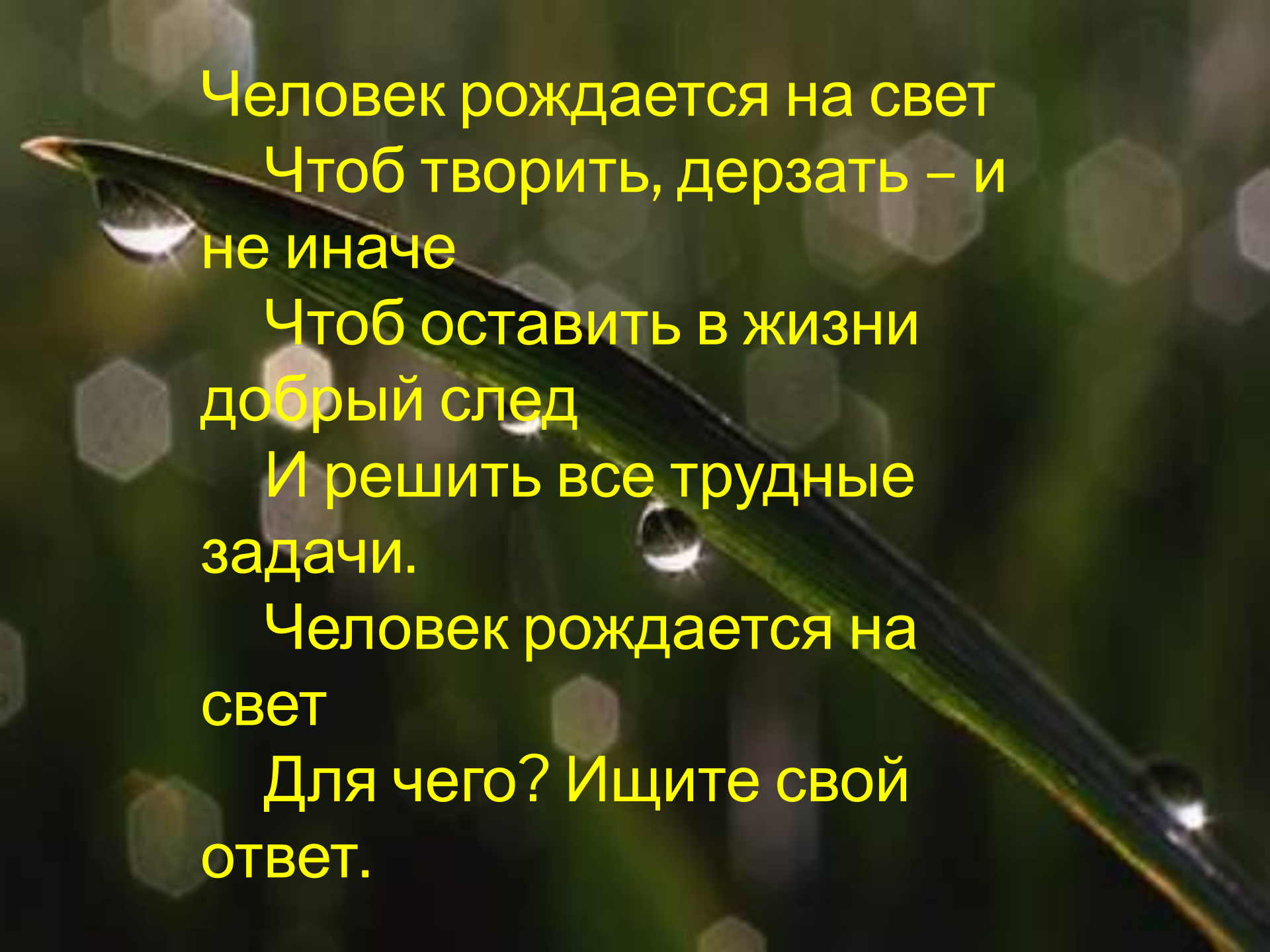
Участвовать в семейных соревнованиях по различным физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм.

Помогать детям в чтении учебников физической культуры, литературы о здоровом образе жизни, о самостоятельных занятиях и самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

Помнить, что следование в быту всем правилам здорового образа жизни — задача не на один год, а результат — здоровая семья, деятельные дети, взаимопонимание поколений.



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



Человек рождается на свет  
Чтоб творить, дерзать – и  
не иначе

Чтоб оставить в жизни  
добрый след  
И решить все трудные  
задачи.

Человек рождается на  
свет  
Для чего? Ищите свой  
ответ.

# Мы за здоровый образ жизни!



*Есть  
множество  
способов  
сохранить  
здоровье*



**Умейте ценить свою жизнь!**